

“LA ACTITUD QUE SE ADOPTA FRENTE A LA VIDA PUEDE SER MAS IMPORTANTE QUE LAS COSAS QUE SUCEDEN.”

EJEMPLO: El actor de Supermán

PARÁBOLA DEL CABALLO

Un campesino, con muchas dificultades, poseía algunos caballos que lo ayudaban en los trabajos de su pequeña-hacienda. Un día, su capataz le trajo la noticia de que uno de los caballos había caído en un viejo pozo abandonado.

El pozo era muy profundo y sería extremadamente difícil sacar el caballo de allí. El campesino fue rápidamente hasta el lugar del accidente, pero, por la dificultad y el alto precio para sacarlo del fondo del pozo, creyó que no valía la pena invertir en la operación de rescate. Tomó, entonces, la difícil decisión: Determinó que el capataz sacrificase al animal tirando tierra en el pozo hasta enterrarlo, allí mismo.

Y así se hizo. Los empleados comenzaron a lanzar tierra adentro del pozo para cubrir al caballo. Pero, a medida que la tierra caía en el animal, éste la sacudía y se iba acumulando en el fondo, posibilitando al caballo para ir subiendo. Los hombres se dieron cuenta que el caballo no se dejaba enterrar, sino al contrario, estaba subiendo hasta que finalmente, consiguió salir.

No aceptes la tierra que tiraron sobre ti, sacúdela y sube sobre ella. (J.B.)

“EL HOMBRE NO SE VE DISTORSIONADO POR LOS ACONTECIMIENTOS, SINO POR LA VISIÓN QUE TIENE DE ELLOS”

(Epicteto)



Belén G. González
Licenciada-Doctora Psicología
Col. T-01654

CLÍNICA
SACRUM
Especialidades:
Psicología de la Salud
Neuropsicología
Ps. Forense-Judicial

Licenciada Univ. de La Laguna. **Doctorada** Facultad de Medicina.
Master Internacional en Psicología Forense.
Colaboradora en investigación con la Facultad de Medicina desde 1991-2009.
Publicaciones en revistas científicas americanas y participación en congresos internacionales, nacionales y regionales.
Desarrollo del Programa PIME para la Consejería de Asuntos Sociales de Canarias (1994-1996).
Directora del área de Psicología en Centro Médico Quiquirá (la Orotava) 7 años (1996-2002).
Psicóloga en Centro Cefide La Laguna (1996-2007) 11 años.
CoDirectora y Psicóloga en Clínica Sacrum La Laguna (actualmente).

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

1. Informes / Valoraciones: educativo, salud, profesionales para orientación laboral o judiciales).
2. Trast. de Ansiedad - Fobias
3. Trast. psicológicos por enfermedad
4. Trast. del estado de ánimo
5. Trast. por somatización
6. Trast. del sueño
7. Trast. adaptativos
8. Trast. de personalidad
9. Trast. de Habil. sociales
10. Trast. infantiles

C/Vallado,31 Bajo. Bº del
Coromoto- LA LAGUNA
belengonzalez@gmail.com

Tlf: 922260588 - 666580741



Psicología
MONOGRÁFICO

AUTOESTIMA



Término acuñado por CR Rogers: **Actitud valorativa hacia uno mismo, bien de forma positiva o negativa.** Estos juicios autoevaluativos se forman a través de un proceso de asimilación y reflexión por el cual el niño interioriza las opiniones de las personas socialmente relevantes para el (los padres, etc.) y las utilizan como criterios para su propia conducta. La autoestima es el resultado de sucesivas autoevaluaciones, en las que el sujeto establece la distancia existente entre los niveles alcanzados y los inicialmente pretendidos. Si la distancia es grande, la autoestima se resentirá por muchas cualidades que se atesoren y no se valoren. La autoestima es la NOTA que uno se pone a sí mismo. La autoestima forma parte de la personalidad de cada individuo y para distinguirla hay que saber entender que es la personalidad y conocer los diferentes rasgos que la componen.

De forma muy abreviada y simbólica diremos que el término personalidad deriva del latín, designando la máscara con que cubrían su rostro los actores durante las representaciones dramáticas.

Actualmente se suele asociar con cierto atractivo social “tiene mucha personalidad” (simpatía, ingenio, don de gentes...), sin embargo la personalidad está determinada por cuatro tipos de rasgos:

- **Los que nos vienen dados por la propia naturaleza y que son comunes a todos los hombres.**
- **Los que son propios de cada individuo en concreto.**
- **Los que son fruto de las circunstancias entre las que vivimos.**
- **Los que adquirimos mediante una elección personal.**

Podemos decir que la autoestima estaría en el tercer rasgo (leer de nuevo 3) y la solución parte del cuarto rasgo (leer de nuevo 4).

Cuando uno tiende a conformarse con una autoestima baja, el propio sujeto **se considera a sí mismo como su propio enemigo**. Indudablemente, vivir con plenitud y lograr la satisfacción de nuestros anhelos en vías de una supuesta felicidad es una tarea sumamente dificultosa. Por un lado pueden existir unos *conocimientos ambientales adversos*: dificultades económicas, laborales, del hábitat, etc., o *condicionantes internos*, como la enfermedad o la desgracia. Y por otro, existe un *competencia* más o menos manifiesta con las demás personas que también pugnan posiblemente por conseguir iguales fines. Pero a veces algunas personas afortunadas que disponen de un ambiente favorable y, aparentemente, escasas dificultades para conseguir lo que quieren, se sienten infelices. En principio, no hay trabas ni enemigos. Entonces, ¿cuál es el problema? El obstáculo bien puede estar en la misma persona cuando ella es su propia enemiga. Por ejemplo: Michael Jackson o Rosa de Operación Triunfo.

Lo cierto es que ya existen suficientes barreras que se oponen a la consecución de una vida digna como para que, además, uno mismo se autocastigue privándose de un gran número de oportunidades. Cuando esto ocurre es por que falla el AMOR PROPIO, el cariño a uno mismo (nada que ver con el egoísmo). No ser capaz de reconocer la propia valía y de aprovechar los recursos que se tienen puede llegar a producir una profunda amargura que conduce indudablemente hacia la depresión.

Esta forma de ser y sentir es fruto del un aprendizaje y maduración defectuosos, pues en el desarrollo, desafortunadamente, muchas normas sociales y educativas que influyen en la personalidad se instalan de forma desmedida e inadecuada, sobre todo cuando reproducimos ideas basadas en la culpabilidad y el arrepentimiento por anteponer los derechos propios a los ajenos.

Una personalidad que madure en esta línea de conducta suele sufrir constantes obstáculos cuando tiene que demostrar sus aptitudes (Rosa de Operación Triunfo). Todas sus energías no actúan de forma aliada, una parte de su conciencia funciona como un enemigo interior que bloquea la espontaneidad.

Esto constituye un rasgo de comportamiento negativo que debe corregirse. Tal vez se piense que, **como se es así**, y desde hace muchos años, **ya no se puede cambiar**. No es cierto, y es aquí donde entra en juego el cuarto rasgo de la personalidad (repetirlo).

SOLUCIONES:

Tomemos primero conciencia de que este problema existe, observemos nuestra conducta diaria viendo cuántas veces nos privamos de pequeños placeres porque no lo merecemos. Empecemos por ahí, incentivándonos con pequeños premios a nuestros mínimos logros y esfuerzos positivos.

El primer paso para tratarse bien es conocerse a fondo, saber cuáles son los puntos fuertes y cuáles los débiles.

Para tener amor hacia uno mismo se debe apreciar las propias cualidades corporales, mentales o espirituales, de los talentos que se poseen en general. Pero en esa búsqueda se descubre inevitablemente **la sombra**, es decir, todo aquello que duele admitir en uno mismo. Por eso, cuando se cae en errores, se deben reconocer sin caer en la trampa de humillarse y castigarse. Una vez admitido el fallo hay que continuar progresando. Una buena crítica puede ser de gran ayuda, y un fracaso puede enseñar más que el éxito, si lo sabemos analizar.

EJEMPLO. (Todo buen deportista antes de ganar una carrera, ha de ser consciente: de sus limitaciones, de sus capacidades, de asumir los errores que comete y aprender de ellos Sólo así es posible alcanzar las metas que uno se proponga). Si no se mis limitaciones y mis capacidades como puedo saber que tipo de carrera tengo de elegir (carrera de fondo, sprint, 400 metros valla,...), si no soy tolerante

con mis fallos y me encierro como puedo prosperar, si no soy tenaz en lo que me propongo ¿quién lo va a hacer por mi?, si no aprovecho los errores, los analizo para aprender ¿cómo pretendo mejorar?

Quererse supone saberse huésped de un cuerpo que tiene imperfecciones. Valorar lo que se tiene, renunciar a lo innecesario y conformarse con lo esencial son actitudes muy rentables. La necesidad constante de demostrar algo crea un problema de ansiedad, máxime cuando intentamos hacer cosas que están fuera de nuestro alcance (mayor distancia) y no sabemos sacarle partido a las cosas que si tenemos (menor distancia). Elegir una mayor o menor distancia entre la visión que se tiene de uno mismo y el ideal que se quiere alcanzar, nos permitirá obtener una autoestima menor o mayor respectivamente.

Finalmente, cuando hablamos de baja autoestima encontramos dos grandes aliados como puede ser el victimismo y la lástima. No debemos confundirlos ya que la baja autoestima no suele estar relacionado con sucesos puntuales, sino simplemente consideramos que no merecemos ningún tipo de atención. Por otro lado, el victimismo suele asociarse con alguna circunstancia puntual desagradables que consideramos que no merecemos y lo utilizamos precisamente para llamar la atención y obtener ayuda, aunque esta forma de proceder se vuelve en contra por que somos conscientes de que lo obtenido es fruto de una lástima y no de un esfuerzo propio, lo cual puede llegar a producir con el tiempo una baja autoestima.

ENCUENTRA TU SITIO

+ **Debes cambiar de perspectiva** si crees que la distancia entre lo que deseas y la realidad que tienes es enorme.

+ **Un cambio** no es una demolición, sino una evolución.

+ **Diseña un plan preciso** para conseguir lo que quieres: metas concretas, realistas, consecuentes... y también flexibles.

+ **Si te sientes mal**, cuida primero tu bienestar mental: no caigas en el error de trasladar tu descontento contigo mismo a otra persona.

+ **Descubre quién eres**. Tu pasado siempre irá contigo. Construye tu futuro a partir de tu presente.